

**PROFIL DAYA TAHAN, KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN *POWER*  
PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2013/2014**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Denny Aries Wibowo  
08603141010

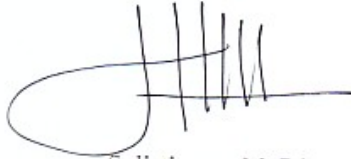
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Profil Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Dan Kekuatan Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2013/2014” yang disusun oleh Denny Aries Wibowo, NIM 08603141010 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, April 2015

Pembimbing,


A handwritten signature in black ink, consisting of a large loop on the left and several vertical strokes on the right, followed by a horizontal line.

Sulistiyono, M. Pd

NIP. 197612122008121001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Profil Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, Dan *Power* Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2013/2014” yang disusun oleh Denny Aries Wibowo, NIM 08603141010 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 29 April 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sulistiyono, M. Pd	Ketua Penguji		19/4 2015
Fatkurahman Arjuna, M. Or	Sekretaris Penguji		19/4 2015
Ahmad Nasrulloh, M. Or	Penguji I		19/4 2015
Yudik Prasetyo, M. Kes	Penguji II		11/4 2015

Yogyakarta, Juni 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragan  
Dekan,

  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S  
NIP. 19600824 198601 1 001

### **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar- benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium periode berikutnya.

Yogyakarta, April 2015

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'D' followed by several vertical strokes, written over a horizontal line.

Denny Aries Wibowo

## HALAMAN MOTTO

*“ Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan ”  
(Q.S. Al-Insyirah:6)*

*“Anda mungkin tidak pernah tahu apa hasil dari tindakan anda, tetapi jika anda tidak melakukan apapun maka tidak akan ada hasilnya”  
(Mahatma Gandhi)*

*Jadilah yang baik dari yang terbaik  
(Penulis)*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur atas segala petunjuk dan rahmat yang telah Allah SWT berikan, bingkisan kecil dan sederhana ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang senantiasa mendukung dan memberikan segalanya.
2. Bapak dan Ibu Dosen di Jurusan FIK Prodi IKOR UNY yang dengan sabar mendidik dan mencurahkan ilmu pengetahuannya.
3. Almamater Universitas Negeri Yogyakarta tercinta.

**PROFIL DAYA TAHAN, KECEPATAN, KELINCAHAN, DAN *POWER*  
PEMAIN SEPAKBOLA PERSATUAN SEPAKBOLA UNIVERSITAS  
NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014**

Oleh:

Denny Aries Wibowo  
08603141010

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pemain sepak bola Persatuan Sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta (PS. UNY)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain PS UNY yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan data menggunakan survai dengan instrument yang digunakan tes kemampuan fisik dasar cabang olahraga sepak bola. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dipresentasikan

Berdasarkan hasil peneltian dapat diketahui bahwa hasil per tes pemain sepakbola PS UNY Diketahui pada tes daya tahan otot perut sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 14 orang (53,8 %). Pada tes daya tahan otot lengan dan bahu sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 14 orang (53,9 %). Pada tes kecepatan sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 23 orang (84,6 %). Pada tes kelincahan diketahui sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 17 orang (65,4 %). Sedangkan pada tes daya ledak diketahui sebagian besar dalam kategori baik sekali sebanyak 11 orang (42,3 %).

**Kata Kunci:** Daya tahan, kecepatan, kelincahan, *power*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Profil Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2013/2014” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan FIK UNY atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes, Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta yang membantu menyelesaikan ijin penelitian.
4. Bapak Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed, Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
5. Bapak Sulistiyono, M.Pd Dosen Pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas membimbing, memberikan nasehat, arahan, serta masukan yang membangun dalam penyelesaian tugas akhir ini.



6. Bapak Komarudin, M. A, ketua PS. UNY yang telah memberikan ijin untuk pengambilan data.
7. Geovani Akbar, S.Or, pelatih PS. UNY yang telah membantu menyelesaikan penelitian.
8. Semua anggota PS. UNY yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Penulis telah maksimal dalam penyusunan skripsi ini, namun jika masih banyak kekurangan maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan tugas-tugas penulis selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dunia pendidikan pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	10
<b>BAB II. KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teoritik .....	11
1. Hakikat Profil .....	11
2. Hakikat Sepakbola .....	11
3. Hakikat Kondisi Fisik .....	13
4. Hakikan PS. UNY dalam UKM Sepakbola UNY.....	16
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	20
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	23
C. Subyek Penelitian.....	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
1. Instrumen Penelitian.....	25
2. Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	28
1. Daya Tahan Otot Perut.....	28
2. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	29

3. Kecepatan .....	30
4. Kelincahan.....	31
5. Daya Ledak .....	32
B. Pembahasan.....	33
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	36
B. Implikasi .....	36
C. Keterbatasan Penelitian .....	37
D. Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....	38
LAMPIRAN.....	40

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Daya Tahan Otot Perut .....	28
Tabel 2. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	29
Tabel 3. Kecepatan .....	30
Tabel 4. Kelincahan .....	31
Tabel 5. Daya Ledak .....	32

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Daya Tahan Otot Perut .....	29
Gambar 2. Diagram Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu .....	30
Gambar 3. Diagram Kecepatan 50 m.....	31
Gambar 4. Diagram Kelincahan.....	32
Gambar 5. Diagram Daya Tahan Otot Tungkai .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	41
Lampiran 2. Hasil Perolehan Data .....	42
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian .....	44

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan 2 tim, setiap tim diisi oleh 11 orang, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, lama permainan ditentukan oleh waktu. Olahraga sepakbola dimainkan pada sebuah lapangan rumput atau tanah, kemudian permainan diatur oleh wasit. Pada dasarnya sepakbola dimainkan menggunakan kaki akan tetapi bisa juga menggunakan semua anggota tubuh kecuali tangan, sedangkan bagi penjaga gawang boleh menggunakan tangan.

Permainan sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia sampai saat ini. Sepakbola telah banyak mengalami perubahan dan perkembangan dari bentuk sederhana dan primitif sampai menjadi permainan sepakbola modern yang sangat digemari semua kalangan. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat pada akhir-akhir ini banyak mempengaruhi perkembangan sepakbola. Dewasa ini permainan sepakbola tidak sekedar dilakukan untuk tujuan rekreasi dan pengisi waktu luang akan tetapi dituntut sebagai suatu ajang prestasi yang optimal. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Sejarah permainan sepakbola telah ada sejak 3000 SM, menurut penyelidikan dan bukti-bukti dan dokumen militer, telah ada dikenal di Tiongkok dengan nama *Tsu Cung*, yang dimainkan oleh dua regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Di Jepang dikenal dengan nama *Kemari* pada abad ke-14. Di Yunani dikenal dengan nama *Episkyros*, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan oleh pemain berbakat. Pertandingan ini dilaksanakan dengan menonjolkan power tenaga, kemahiran, serta semangat juang yang tinggi. Sedangkan di masa Romawi dikenal dengan nama *Herpotum*, dengan tujuan hampir sama dengan *Episkyros* (Bompa, 1996: 76).

Sejarah sepakbola modern diawali pada tahun 1846, perkumpulan sekolah-sekolah dan universitas membuat peraturan sepakbola pertama kali di Universitas Cambridge, Inggris yang terdiri dari 11 peraturan yang dikenal dengan nama *Cambridge Ruls of Football*. Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *The Footbal Association* atau disingkat FA. Pada 22 Mei 1904, *Federation Internationale de Football Association (FIFA)* didirikan atas inisiatif dari *Robert Gurin* asal Prancis, dengan anggota 7 negara yaitu Belgia, Denmark, Prancis, Belanda, Spanyol, Swedia, Swiss. Sejak beberapa abad di temukan, sepakbola berkembang secara signifikan baik di Eropa, Amerika Latin, Afrika, Australia bahkan Asia (Sardjono, 1982: 42).

Perkembangan sepakbola di Indonesia diawali oleh penjajah Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepakbola pertama, dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih. Pada masa itu diurus oleh pemerintah Belanda melalui satu *bond* yaitu NIVB kepanjangan dari



*Netherland Indonesische Voetbal Bond* yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 di Surakarta berdiri *bond* yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warijiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bond-bond* pribumi, yang diprakarsai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan PSSI, dengan ketua PSSI pertama adalah Ir. Soeratin (Sucipto, 2000: 24).

Seiring dengan sejarah sepakbola yang terus berkembang, aspek-aspek dalam permainan sepak bola juga turut mengalami perubahan. Aspek-aspek tersebut meliputi peraturan pertandingan, perlengkapan lapangan, kelengkapan pemain, perwasitan, dan organisasi sepakbola. Perkembangan sepak bola tersebut semuanya bertujuan agar kualitas olah raga sepak bola lebih meningkat, selain itu juga agar permainan sepak bola bisa tidak hanya dapat dinikmati oleh penonton tapi juga pemainnya sendiri. Dengan pembaharuan-pembaharuan dalam permainan sepak bola maka permainan sepak bola akan nampak lebih menarik, sedangkan bagi pemain sendiri di lapangan pemain akan merasa lebih aman dan terlindungi dalam mengekspresikan kemampuannya dalam memainkan bola.

Inti dari permainan ini adalah berusaha menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawan sebanyak mungkin dan berusaha agar tidak memasukkan bola. Dalam permainan sepakbola semua anggota tubuh dapat dipergunakan untuk memainkan bola, mulai dari kepala untuk menyundul, dada untuk mengontrol, kaki untuk menendang, dan tangan hanya digunakan bagi penjaga gawang untuk menangkap bola. Dari gerakan-gerakan tersebut gerakan menggunakan kaki merupakan yang paling dominan untuk memainkan bola, selain untuk menendang,

mengontrol, menghentikan bola, berlari, meloncat, melompat meskipun anggota badan yang lain juga diperbolehkan asalkan sesuai dengan aturan yang ada.

Prestasi olahraga merupakan hasil pembinaan yang berjenjang dimulai pembibitan. Prestasi olah raga sepak bola yang maksimal tidak dapat dalam waktu yang singkat, butuh proses panjang untuk berlatih serta sarana dan prasarana latihan yang memadai. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas dan terampil diperlukan adanya pembibitan yang terarah dan teratur. Menurut Soekatamsi (1984: 11) guna meningkatkan prestasi setinggi-tingginya, seorang pemain atau atlet harus memiliki empat kelengkapan pokok diantaranya, Teknik (Keterampilan), Fisik (Kesegaran Jasmani), Taktik (mental, daya Ingat, kecerdasan), kematangan juara,

Empat kelengkapan pokok tersebut hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan dan pertandingan-pertandingan yang direncanakan, walaupun demikian dari kelengkapan pokok yang fundamental sebagai dasar permainan adalah teknik dasar dan keterampilan bermain yang lebih dahulu dibina disamping kelengkapan pokok yang lain. Selain keempat pokok kelengkapan tersebut salah satu hal mendasar yang harus diperhatikan oleh seorang atlet adalah performa.

Performa atlet hendaknya ditingkatkan sesuai dengan komponen-komponen olahraga. Kebugaran fisik sangat mutlak diterapkan dalam sepakbola, menurutnya banyak tim yang berhasil memenangkan pertandingan karena power tim lawan sudah terkuras habis. Jadi kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam permainan sepakbola, dengan latihan teratur dan terprogram diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat bermain dengan efektif dan efisien.

Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Karena dengan kondisi fisik yang baik, maka akan berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organisme tubuh antara lain berupa, 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, 2) peningkatan power, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya, 3) gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan 5) ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres dan psikis yang tinggi. Kondisi fisik yang prima biasanya akan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan akan bisa menekan stres psikis pada tingkat yang tidak terlalu tinggi dan malah bisa memanfaatkan tekanan psikis tersebut kepada hal-hal yang positif.

Mengenai latihan kondisi fisik ini saat-saat paling berbahaya dalam latihan, biasanya adalah pada tiga atau empat minggu pertama musim latihan. Biasanya atlet belum memiliki power, kelentukan, daya tahan dan keterampilan yang cukup.

Jika dilihat dari rumpun gerak dan keterampilan dasar, terdapat tiga dasar keterampilan diantaranya adalah yang pertama *Lokomotor* adalah gerakan berpindah tempat, seperti lari ke segala arah, melompat atau melompat, dan meluncur. Kedua *Non Lokomotor* adalah: Gerakan yang tidak berpindah tempat, seperti menjangkau, melenting, membungkuk, meliuk. Kemudian manipulatif gerakan yang termasuk gerakan manipulative meliputi, gerakan menendang bola,

menggiring bola, menyundul bola, merampas bola, dan menangkap bola bagi penjaga gawang, atau lemparan ke dalam untuk memulai permainan setelah bola keluar lapangan.

Untuk terampil bermain sepakbola penguasaan teknik perlu dilatihkan, dan seorang pemain harus mempunyai kemampuan fisik yang mendukung dalam permainan sepakbola. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkata kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut.

Syarat yang harus diperhatikan dalam membina bibit berbakat dalam sepakbola terdiri dari dua segi yaitu segi fisik dan non fisik. Dari segi fisik hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain kesehatan: Masalah ini menyangkut masalah medis, apakah seseorang tersebut terhindar dari penyakit yang sekitarnya tidak mengganggu seseorang untuk melakukan kegiatan jasmani, terutama sepakbola. Kebugaran (*fitness*): Kebugaran tubuh baik ketahanan otot maupun daya tahan pernafasan amat menentukan dalam sepakbola. Kelincahan (*agility*): Kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah, merupakan syarat yang perlu dimiliki oleh pemain sepakbola. Dengan demikian dia akan mampu bergerak melewati lawan dalam membangun serangan. Kemudian Postur Tubuh: Sebenarnya postur tubuh tidak menjadi syarat mutlak dalam sepakbola. Dalam hal ini postur tubuh yang atletis yang kemungkinan dapat melakukan gerakan kecepatan, kelincahan dan gerak yang eksplosif. Terakhir keterampilan: Jelas kiranya bila ketrampilan merupakan syarat yang paling utama. Keterampilan

dapat terlihat walau mereka belum pernah diajari bermain sepakbola. Hal ini dapat terlihat dari cara gerak, cara mengolah bola, dan cara kerjasamanya.

Sedangkan dari segi non fisik mencakup hal-hal diantaranya, Motivasi, yaitu dorongan yang kuat untuk menjadi pemain yang baik harus ada dalam diri pemain tersebut. Kemudian daya juang yaitu merupakan sifat yang paling penting dalam permainan sepakbola. Ada kalanya teknik yang tinggi dapat dikalahkan oleh daya juang pemain yang tekniknya lebih rendah. Terakhir kerjasama sepakbola adalah permainan tim. Setiap pemain harus mampu memupuk kerjasama dengan pemain lain.

Universitas Negeri Yogyakarta merupakan salah satu Universitas berprestasi dalam bidang olahraga di Yogyakarta salah satunya adalah sepakbola. Bernama PS. UNY, latihan seminggu dua kali di Stadion Atletik UNY dimulai pukul 15.30. Pelatih dari PS. UNY ini adalah Geovani Akbar, Sansan dan Nawan Primasoni. Di setiap latihan yang diberikan oleh pelatih adalah latihan taktik dan strategi terkadang juga ditambahi dengan latihan fisik, tetapi untuk latihan fisik ini jarang sekali diberikan. Padahal bagi seorang pemain ini modal paling berharga untuk bermain sepakbola. Berikut bukti hasil pertandingan PS. UNY tahun-tahun sebelumnya diantaranya:

1. Pada saat Final Divisi Utama Kota Yogyakarta tahun 2011/2012, PS. UNY kalah tipis adu penalti dengan SO Atakrib.
2. Pada lanjutan kompetisi divisi utama PSIM tahun 2012/2013, PS. UNY gagal meraih kemenangan oleh lawan nya PS. SO Atakrib setelah unggul 3-0 pada babak pertama, setelah disamakan kedudukan menjadi 3-3 di babak kedua.

3. Melawan PS. Gama pada lanjutan kompetisi divisi utama PSIM tahun 2012-2013 kalah dengan skor 2-0. Gol-gol tercipta pada pertengahan babak kedua setelah kondisi fisik pemain sudah habis.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pentingnya atlet sepakbola memiliki kondisi fisik yang prima., maka atlet dapat beraktivitas dengan efektif dan efisien serta tidak mengalami kelelahan yang berlebihan baik dalam latihan maupun pertandingan. Dari latar belakang permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Profil Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan *Power* Pemain Sepak Bola Persatuan Sepak Bola UNY”. Hal ini mengingat kurangnya latihan fisik para pemain sepakbola PS. UNY.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, terdapat beberapa masalah yang berkaitan dengan profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan *power* pemain PS. UNY yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahui profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan *power* pemain sepak bola PS. UNY.
2. Dalam latihan yang diadakan setiap dua kali seminggu, porsi latihan fisik lebih sedikit.
3. Jadwal latihan fisik yang kurang terprogram.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah di atas terdapat permasalahan yang berhubungan dengan profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power pemain sepakbola PS. UNY, maka pembatasan masalah yaitu “Profil Daya Tahan, Kecepatan, Kelincahan, dan Power Pemain Sepakbola PS. UNY”.

### **D. Rumusan Masalah**

Agar lebih jelas masalah yang akan diteliti dalam penulisan ini dirumuskan sebagai berikut, bagaimanakah profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power pemain sepakbola PS. UNY?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power pemain sepakbola PS. UNY.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis
  - a. Dapat menunjukkan secara ilmiah mengenai daya tahan pemain PS. UNY
  - b. Menyediakan bukti yang nyata mengenai pelaksanaan pelatihan dan kondisi fisik pemain PS. UNY.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih PS. UNY, sebagai bahan menentukan materi dan metode latihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kondisi fisik.
- b. Bagi pemain PS. UNY, sebagai masukan dan motivasi untuk mendapatkan metode latihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan serta tahap pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam hal kondisi fisik.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teoritik**

#### **1. Hakikat Profil**

Profil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penampang yang tampak (Poerwadarminta, 1976: 703), sedangkan menurut Victoria (1996: dalam Kuswati, 2009: 8) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data pada seseorang atau sesuatu, sedang menurut Sri Mulyani (1983: 1) profil adalah pandangan sisi, garis besar, atau biografi dari diri seseorang atau kelompok yang memiliki usia sama.

Menurut Sadoso Sumardjuno (1998: 19) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

#### **2. Hakikat Sepakbola**

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dimainkan dua regu yang masing-masing regu terdiri atas 11 pemain. Dengan menggunakan peraturan yang sudah ditentukan.

Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang (Sucipto dkk, 2000: 7).

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari banyak kalangan dan dimainkan di seluruh lapisan masyarakat di dunia. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepakbola dunia yang disingkat FIFA (Federation International The Football Association). Dan di Indonesia, organisasi yang menaungi sepakbola adalah PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Sedang PSSI itu sendiri berdiri tanggal 19 April 1930.

Permainan sepakbola dipimpin oleh wasit dan dibantu oleh dua orang hakim garis, lama permainan adalah 2 x 45 menit dengan istirahat 15 menit. Lapangan permainan persegi panjang dengan ukuran normal panjang tidak boleh lebih dari 110 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedangkan lebarnya tidak boleh lebih dari 75 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (Bompa, 1996: 83).

Pada dasarnya permainan sepakbola merupakan suatu usaha untuk menguasai bola dan untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan. Oleh karena itu, untuk dapat bermain sepakbola harus menguasai teknik dasar sepakbola yang baik. Untuk dapat menghasilkan permainan sepakbola yang optimal, maka seorang pemain harus dapat menguasai teknik dalam permainan. Teknik dasar bermain sepakbola adalah merupakan

kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola.

### **3. Hakikat Kondisi Fisik**

Kondisi fisik dari segi faalnya adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya (M. Sajoto, 1995: 8).

Menurut Nurhasan (1996: 234) mengatakan bahwa komponen kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yaitu kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), dan kelenturan (*fleksibility*).

#### **a. Hakikat Kelincahan (*agility*)**

Menurut Agus Mukholid (2007) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. kelincahan ini sangat di butuhkan oleh seorang olahragawan .agar kelincahan ini bisa dikuasai maka olahragawan harus di latih dengan lari cepat berkelok-kelok, bolak-balik, berkelit atau mengelak dengan tetap berdiri di tempat.

Yang dimaksud dengan kelincahan dalam menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan untuk selanjutnya berusaha melewati lawan. Bahwa permainan sepak bola adalah merupakan permainan perebutan yaitu merebutkan bola dari lawan guna di umpan ketempat yang berdiri bebas dan berusaha menembak ke gawang lawan. Hal ini dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan. Harsono mengatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, (Harsono, dan Yusuf, 2001).

Dalam situasi pertandingan di lapangan, pemain tidak hanya berlari menggiring bola. Akan tetapi senantiasa harus berbalik berkelok-kelok atau berlari untuk menghindari sergapan - sergapan pihak lawan. Dengan adanya rintangan tersebut, pemain menggiring bola harus menggunakan kelincahan untuk mengamankan bola dan melewati rintangan tersebut.

b. Hakikat Daya Tahan (Endurance)

Iwan Setiawan (1996: 112) berpendapat bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Ada beberapa bentuk tes daya tahan umum (general endurance), diantaranya:

- 1) Tes lari 2,4 km.
- 2) Tes naik turun bangku (Harvard Step Up Test).
- 3) Tes lari atau jalan 12 menit.

- 4) Tes Balkelari 4,8 km.
- 5) Tes Balkelari 15 menit.
- 6) Tes Multistage (lari multi tahap).
- 7) Tes Lari 1200 meter.

Ada beberapa bentuk tes daya tahan otot lokal (local endurance), diantaranya:

- 1) *Sit-Up Test.*
- 2) *Pull-Up Test.*
- 3) *Flexed-Arm Hang.*
- 4) *Push-Up Test.*

c. Hakikat Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari tubuh atau anggota badan dari satu titik ketitik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah salah satu kemampuan biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga (Bompa, 1990).

Ada beberapa bentuk tes kecepatan, antara lain:

- 1) Tes lari cepat 50 meter.
- 2) Tes lari cepat 6 detik.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes lari cepat 50 meter. Alasannya adalah karena instrument tersebut cukup mudah dilakukan, hemat biaya, waktu, serta valid.

d. Hakikat Daya Ledak Otot (*Muscular Power*)

Daya ledak adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya menurut pendapat (M. Sajoto, 1995: 58).

Adapun beberapa tes daya ledak (power) antara lain:

- 1) *Vertical Jump test.*
- 2) *Standing Broad atau Long Jump.*
- 3) *Margaria-Kalamen Power Test.*
- 4) *Vertical Arm-Pull (Distance).*
- 5) *Two-Hand Medicine Ball Put.*
- 6) *Vertical Arm-Pull (Work).*
- 7) *Vertical Power Jump test.*

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes *Standing Broad Jump Test*. Alasannya adalah karena instrument tersebut memiliki tingkat presisi/ketepatan pengukuran cukup tinggi untuk obyek yang akan diukur serta mudah dan ekonomis.

#### **4. Hakikat PS. UNY dalam UKM Sepakbola UNY**

a. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Olahraga UNY

Unit Kegiatan Mahasiswa olahraga merupakan bidang minat dan kegemaran mahasiswa didalam bidang olahraga yang dikembangkan oleh perguruan tinggi. UKM olahraga juga merupakan wahana untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat pengembangan

bakat jasmani untuk meningkatkan keterampilan dan manajemen mahasiswa. Dengan adanya UKM mahasiswa mendapat kesempatan untuk mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan dan kepribadian.

Menurut Herminarto Sofyan (2007: 6-9) upaya pengembangan olahraga di perguruan tinggi adalah sebagai berikut:

- 1) Menata sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara terpadu dan berkelanjutan dalam konteks kegiatan kurikuler, ko-kurikuler dan atau ekstrakurikuler.
- 2) Meningkatkan akses dan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan keolahragaan kampus baik untuk prestasi keolahragaan maupun untuk kesehatan dan kebugaran jasmani serta membentuk watak bangsa.
- 3) Optimalisasi sarana dan prasarana olahraga yang sudah tersedia untuk mendukung pembinaan olahraga.
- 4) Meningkatkan upaya pengembangan prestasi olahraga secara sistematis, berjenjang dan berkelanjutan.
- 5) Meningkatkan pola kemitraan dan kewirausahaan dalam upaya menggali potensi ekonomi olahraga melalui pengembangan kompetensi olahraga antar kampus dan pemanfaatan sarana dan prasarana olah masyarakat.
- 6) Mengembangkan sistem penghargaan dan meningkatkan kesejahteraan atlet, pelatih, dan tenaga keolahragaan.

b. Tujuan dan Fungsi UKM UNY

Menurut Herminarto Sofyan yang dikutip oleh Mujahidin Prabowo Aji (2008:23-24) tujuan UKM olahraga adalah untuk menyalurkan minat dan kegemaran dalam bidang olahraga agar dapat mengembangkan kemampuan berorganisasi, kepemimpinan, meningkatkan kesehatan jiwa dan kesegaran jasmani, menanamkan jiwa sportif, kedisiplinan, dan pencapaian prestasi dalam berbagai bidang olahraga. Sedangkan fungsi

UKM adalah sebagai wahana untuk merencanakan, melaksanakan dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler ditingkat perguruan tinggi yang bersifat minat dan pengembangan bakat, kesejahteraan mahasiswa serta pengabdian pada masyarakat.

c. PS. UNY

PS. UNY melakukan latihan dua kali dalam satu minggu, yaitu pada hari selasa dan jum'at, dilapangan sepakbola Universitas Negeri Yogyakarta jl. Colombo no. 1 Yogyakarta. Namun dalam rangka persiapan kompetisi Divisi Utama Pengcab PSSI Kota Yogyakarta tahun 2012 jadwal latihan ditambah menjadi tiga kali latihan dalam seminggu yaitu hari selasa, hari rabu dan jumat dilapangan timur. Adapun keunggulan PS. UNY adalah dapat meningkatkan prestasi mahasiswa dalam bidang olahraga dan mahasiswa dapat mengembangkan potensi, mengerjakan kegiatan yang selaras dengan bakat, motivasi, inisiatif, kreatifitas, keterampilan, dan kepribadian.

Perkembangan PS. UNY dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Prestasi-prestasi yang meningkat. Prestasi dari tahun 2004-2011 PS. UNY adalah :

- 1) Juara I invitasi sepakbola antar Perguruan Tinggi se-Indonesia di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2004.
- 2) Juara II Sanata Dharma Cup II tahun 2005.
- 3) Juara III Indonesian Universities Soccer Invitation dalam rangka Dies Natalis Universitas Negeri Yogyakarta ke-41 tahun 2005.



- 4) Juara III sepakbola Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) DIY tahun 2007.
- 5) Juara IV Turnamen sepakbola Walikota Yogyakarta Cup tahun 2007.
- 6) Juara I Kompetisi Divisi I PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2008.
- 7) Juara IV Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2009.
- 8) Juara III sepakbola Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) DIY tahun 2009.
- 9) Juara II Liga Pendidikan Indonesia antar Perguruan Tinggi se-Indonesia tahun 2010.
- 10) Juara I invitasi sepakbola antar Perguruan Tinggi se-DIY di Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2011.
- 11) Juara II Kompetisi Divisi Utama PSIM Pengcab. Kota Yogyakarta tahun 2011.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Faidilah Kurniawan (2004) dengan judul Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pra PON Anggar di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan subyek penelitian adalah seluruh Atlet Pra PON Anggar yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta yang berjumlah 9 orang. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran dari P3 IPTEK Olahraga Kantor MENPORA (Jakarta: 1999), Perkembangan Olahraga Terkini (Jakarta:

2003), *Konstruksi Tes Kemampuan Atlet Anggar* (Bandung: 2003), dan *Landasan Evaluasi pendidikan Jasmani* (Jakarta: 2000) yang terdiri dari dua belas butir tes, yaitu:

- 1) Tes *Hand Grip Dynamometer*
- 2) Tes *Sit-Up*
- 3) Tes *Sit and Reach*
- 4) Tes *Back and Leg Dynamometer*
- 5) Tes *Vertical Jump*
- 6) Tes Lari 50 meter
- 7) Tes *Split Squat Jump*
- 8) Tes Kecepatan Reaksi
- 9) Tes Kecepatan (step majumundur)
- 10) Tes *Shadow fencing* (dayatahan)
- 11) Tes *Multystage* (multi tahap)

Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tes kebugaran jasmani bersifat umum.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak

terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan seseorang karena dengan kebugaran jasmani yang baik akan mendatangkan banyak manfaat bagi seseorang tersebut. Banyak faktor yang menyebabkan orang memiliki kebugaran yang baik diantaranya adalah: genetika, gizi, keteraturan latihan, dan istirahat yang cukup. Dengan kata lain pola kehidupan yang teratur dapat menjadikan seseorang menjadi bugar yang memiliki aktivitas yang tidak ringan, selain mereka berlatih sepakbola seminggu dua kali latihan mereka juga masih harus melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa di universitas.

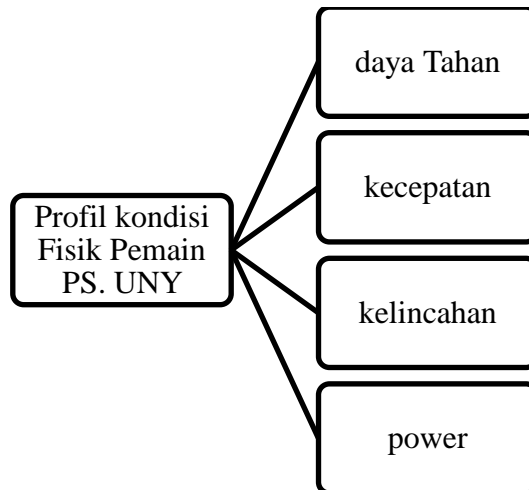
Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak melakukan kontak fisik. Tak jarang para pemain sepakbola selain berada taktik, mereka juga berada fisik di lapangan. Siapa yang cepat, siapa lebih kuat, lebih tangkas, serta siapa yang lebih siap dalam hal fisik dialah yang akan unggul.

Sekolah sepakbola merupakan salah satu pendidikan diluar sekolah untuk pembinaan dan penyaluran bakat generasi muda dalam olahraga khususnya sepakbola. Melalui sepakbola diharapkan para anak latih dapat meningkatkan kebugaran.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi kesuksesan sebuah tim sepakbola, begitu juga tim sepakbola PS. UNY. Maka salah satu faktor yang menonjol untuk diungkap yang hampa prestasi di setiap event/kejuaraan tingkat sekolah adalah factor kondisi fisik pemain.

Setelah memperhatikan dengan seksama mengenai kondisi fisik pemain yang merupakan factor dasar (fundamental) dari sebuah tim sepakbola, unit

kegiatan mahasiswa serta hal-hal lain yang terkait, maka untuk itu perlu bagi penulis bermaksud mengungkap profil daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan power pemain sebuah tim PS. UNY.



Gambar 1. Kerangka Pik

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan objek (Sutrisno Hadi, 1993:3), dengan menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini variabel tunggal, yaitu kondisi fisik pemain PS. UNY. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga sepakbola yaitu kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kelentukan (*flexibility*), dan kelincahan (*agility*). Sedang batasan operasionalnya adalah angka atau nilai yang diperoleh seseorang setelah melakukan tes dengan memasukkan hasil tes kedalam norma yang telah ada. Tes terdiri dari lima item tes, yaitu:

1. Tes *Push-Up* 60 detik untuk mengetahui komponen daya tahan otot lengan dan bahu.
2. Test *Sit up* 60 detik untuk mengetahui komponen daya tahan otot perut.
3. Lari 50 meter untuk mengetahui komponen kecepatan.
4. Test Lari *Shuttle Run* untuk mengetahui komponen kelincahan.

5. Test Kekuatan *Standing Board Jump* (SBJ) untuk mengetahui komponen kekuatan.

### **C. Subyek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang tergabung dalam pemain PS. UNY yang mengikuti kompetisi Divisi utama Pengcab Kota Jogja. Mahasiswa yang terdaftar dalam PS. UNY ini berjumlah 23 orang, dan teknik pengambilan sampel nya menggunakan teknik total sampling.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini adalah alat bantu yang digunakan dan dipilih oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Tes kondisi fisik pemain sepakbola PS. UNY dapat diukur melalui 12 jenis tes, namun dalam penelitian ini hanya menggunakan lima jenis tes, hal ini karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan antara lain:

- a. Tes *Sit Up* 60 detik.
- b. Tes *Push Up* 60 detik.
- c. Tes Lari cepat 50 m.
- d. Tes *Shuttle run*.
- e. *Standing Board Jump test* (SBJ).

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dari masing-masing peserta merupakan data kasar dari ke empat butir tes kemudian diubah menjadi nilai dan selanjutnya dikonversikan kedalam tabel tes kebugaran untuk putra.

Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Adapun beberapa langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Pengambilan data dilakukan dalam jangka waktu 1 hari.
- b. Semua tes yang dilakukan secara urut dan bergantian, waktu pukul 15.00 wib sampai dengan selesai, tempat di Stadion Atletik UNY.
- c. Adapun petunjuk-petunjuk yang akan diberikan kepada orang coba pada saat melakukan tes komponen profil kondisi fisik tersebut antara lain:
  - 1) Memberi pengarahan kepada tester (orang coba).
  - 2) Memberi waktu kepada tester untuk warming up.
  - 3) Memberi kesempatan berlatih kepada tester.
  - 4) Melengkapi instrumen tes dengan manual (petunjuk pelaksanaan) selengkap dan sejelas mungkin.
  - 5) Berusaha bekerja sama dengan sebaik-baiknya antara testor dan tester.

- 6) Menentukan waktu untuk mengerjakan tes secara tepat, baik ketepatan pelaksanaan maupun lamanya pelaksanaan.
- d. Dalam proses pengambilan data semua komponen profil kondisi fisik tersebut, penulis dibantu oleh lima orang yaitu, Hermawan Susanto, Ditya Adi Wisesa, Guntur Utomo, dan Geovani Akbar.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknis analisis data dalam penelitian ini adalah dengan deskriptif dan dipresentasikan, yaitu mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya. Dipresentasikan yaitu untuk lebih mempermudah menarik kesimpulan. Cara mengambil data dari ke empat tes yang dilakukan tester dan diperoleh data atau nilai kasar kemudian tabel dikonversikan kedalam jasmani untuk putra.

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Menurut Suharsimi (2002: 283) ada persyaratan yang harus dipenuhi sebelum peneliti boleh menggunakan analisis statistik tertentu. Sebagai langkah untuk menganalisis sebelumnya dilakukan uji prasyarat tersebut sebagai berikut untuk mengetahui anak coba berdistribusi normal, yaitu apakah data yang akan dianalisis tersebut tersebar antara nilai yang paling tinggi dan paling rendah serta variabilitasnya. Teknik statistik yang pada umumnya digunakan untuk analisis data deskriptif adalah tabel, grafik, dan ukuran rata-rata (Ronny Kuntur, 2007: 197).



Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui profil kemampuan komponen fisik dasar cabang olahraga sepakbola digunakan penilaian dari Tes dan Pengukuran Olahraga khusus komponen kemampuan fisik dasar cabang olahraga sepakbola (Bandung: 1996), dan Tes dan Pengukuran Olahraga (Jateng: 2006).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Profil kondisi fisik pemain PS. UNY yang diukur dengan tes *sit up*, *push up*, kecepatan (lari 50 m), *suttle run*, dan *standing board jump* dapat dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Daya Tahan Otot Perut**

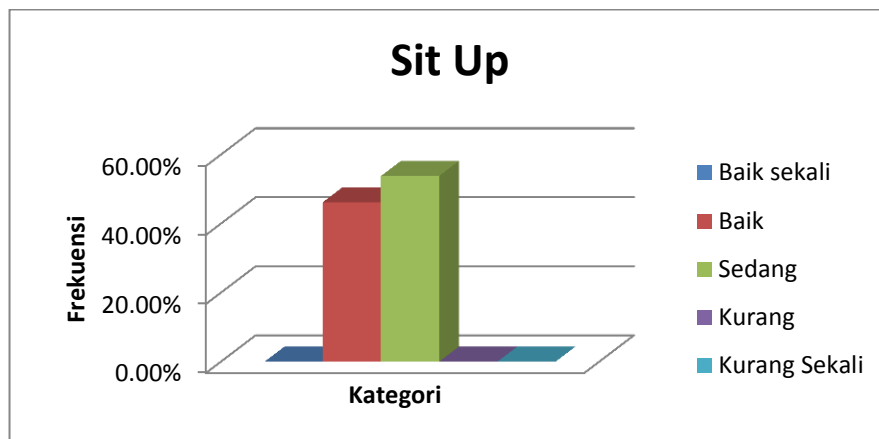
Daya tahan otot perut pemain PS. UNY, dapat dideskripsikan pada tabel 8 berikut:

**Tabel 1. Hasil daya tahan otot perut**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
> 70	Baiksekali	0	0
50 – 69	Baik	12	46,2
30 – 49	Sedang	14	53,8
20 – 29	Kurang	0	0
0 – 19	Kurangsekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

(Sumber: Garuda Mas, 2015; 120)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 1. Hasil diagram daya tahan otot perut**

Dalam tabel 8 daya tahan otot perut yang memiliki kondisi baik sekali adalah 0 %, baik 46,2 %, sedang 53,8 % kurang dan kurang sekali 0 %. Maka dapat disimpulkan untuk daya tahan otot perut pemain PS. UNY dalam kondisi sedang.

## 2. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

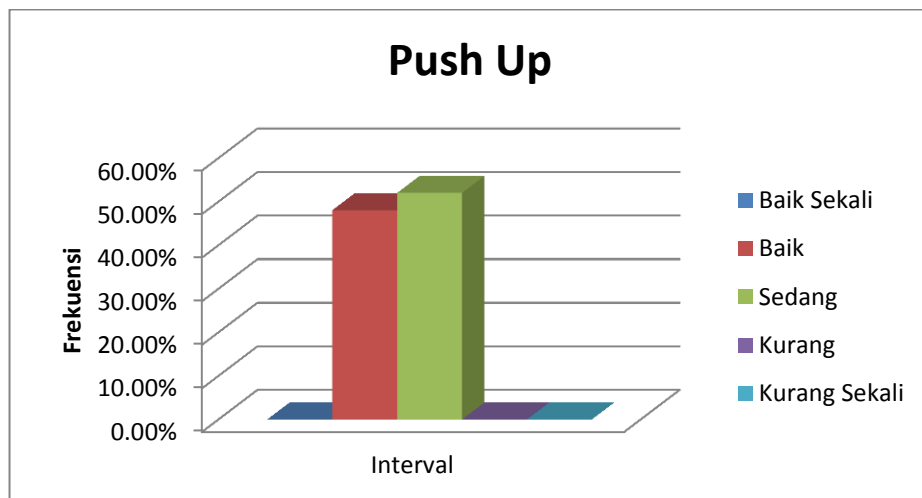
Daya tahan otot lengan dan bahu pemain PS. UNY, dapat di deskripsikan pada tabel 9 berikut:

**Tabel 2. Hasil daya tahan otot lengan dan bahu**

Interval	Kategori	F	%
> 29	Baiksekali	0	0
20 – 28	Baik	12	46,2
12 – 19	Sedang	14	53,8
5 – 11	Kurang	0	0
0 – 4	Kurangsekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

(Sumber: Garuda Mas, 2015; 120)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 2. Hasil diagram Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu**

Dalam tabel 9 daya tahan otot lengan dan bahu yang memiliki kondisi baik sekali adalah 0 %, baik 46,2 %, sedang 53,8 % kurang dan kurang sekali 0 %. Maka dapat disimpulkan untuk daya tahan otot lengan dan bahu pemain PS. UNY dalam kondisi sedang.

### 3. Kecepatan

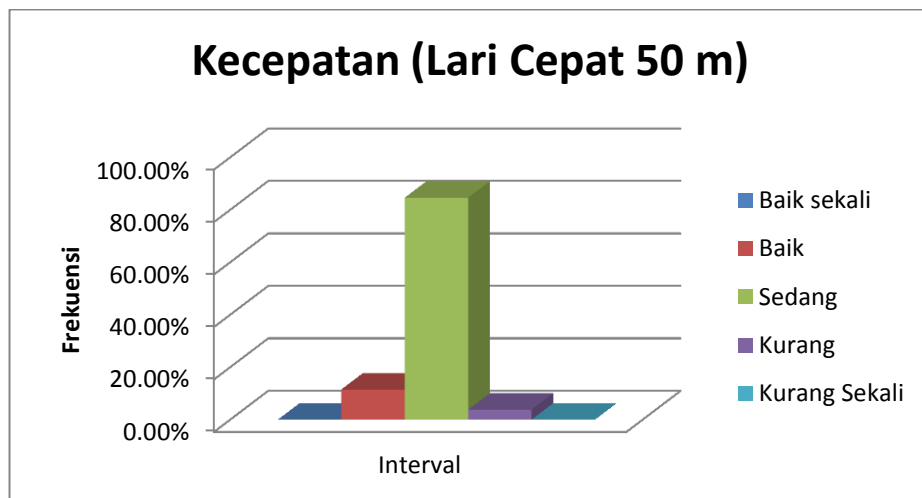
Kecepatan (lari cepat 50 m) pemain PS. UNY, dapat di deskripsikan pada tabel 10 berikut:

**Tabel 3. Hasil kecepatan**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 5,7	Baiksekali	0	0
5,6 – 6,8	Baik	3	11,5
6,9 – 7,9	Sedang	23	84,6
8 – 9	Kurang	1	3,8
> 9,1	Kurangsekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

(Sumber: Garuda Mas, 2015; 120)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 3. Hasil diagram kecepatan (50 m)**

Dalam tabel 10 kecepatan yang memiliki kondisi baik sekali adalah 0 %, baik 11,5 %, sedang 84,6 % kurang 3,8 % dan kurang sekali 0%. Maka dapat disimpulkan untuk kecepatan pemain PS. UNY dalam kondisi sedang.

#### 4. Kelincahan

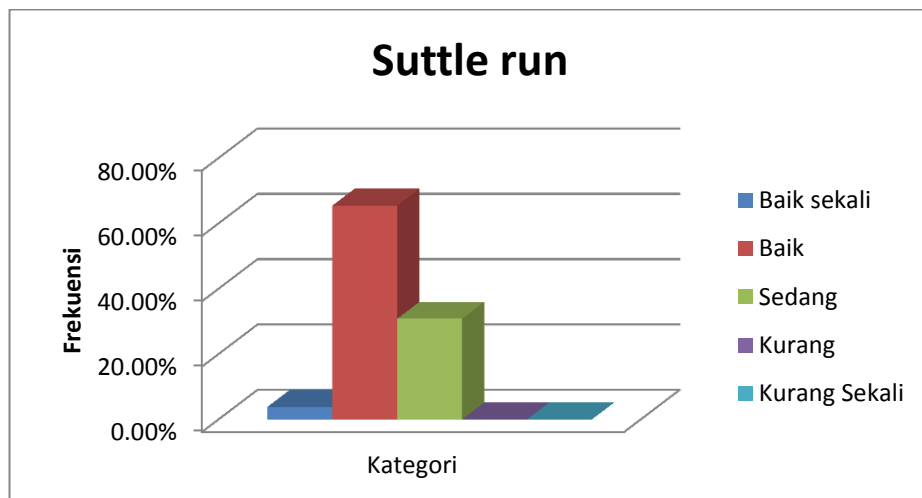
Kelincahan pemain PS. UNY, dapatdi deskripsikan pada tabel 11 berikut:

**Tabel 4. Hasil kelincahan**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
< 15,5	Baiksekali	1	3,8
15,5 – 16,0	Baik	17	65,4
16,1 – 16,6	Sedang	8	30,8
16,7 – 17,6	Kurang	0	0
> 17,7	Kurangsekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

(Sumber: Garuda Mas, 2015; 120)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 4. Hasil diagram kelincahan**

Dalam tabel 11 kelincahan yang memiliki kondisi baik sekalia dalah 3,8 %, baik 65,4 %, sedang 30,8 % kurang dan kurang sekali 0 %. Maka dapat disimpulkan untuk kelincahan pemain PS. UNY dalam kondisi baik.

## 5. Daya Ledak

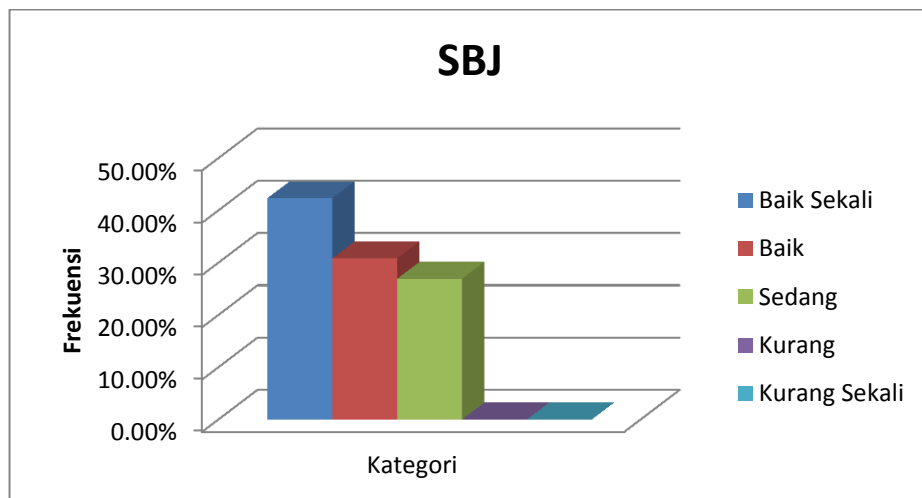
Daya ledak pemain PS. UNY, dapat di deskripsikan pada tabel 13 berikut:

**Tabel 5. Daya Ledak**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
> 2,44	Baiksekali	11	42,3
2,29 – 2,44	Baik	8	30,8
2,16 – 2,28	Sedang	7	26,9
1,98 – 2,15	Kurang	0	0
< 1,98	Kurangsekali	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

(Sumber: Garuda Mas, 2015; 120)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 5. Hasil diagram daya ledak otot tungkai**

Dalam tabel 13 daya ledak yang memiliki kondisi baik sekali adalah 42,3 %, baik 30,8 %, sedang 26,9 % kurang dan kurang sekali 0 %. Maka dapat disimpulkan untuk daya ledak pemain PS. UNY dalam kondisi baik sekali.

## **B. Pembahasan**

Kondisi merupakan keadaan kesiapan menghadapi latihan yang akan dilakukan, sedangkan kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dapat diketahui sampai sejauh mana kemampuannya sebagai pendukung aktivitas menjalankan olahraga. Kondisi fisik yang baik sangatlah dibutuhkan oleh seorang atlet atau olahragawan, salah satunya dalam olahraga sepak bola. Seorang pemain sepakbola bermain selama 2 X 45 menit sangatlah membutuhkan fisik yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik pemain PS. UNY.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui per hasil tes sepakbola PS. UNY Diketahui pada tes daya tahan otot perut sebagian besar pada kategori sedang

sebanyak 14 orang (53,8 %). Pada tes daya tahan otot lengan dan bahu sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 14 orang (53,9 %). Pada tes kecepatan sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 23 orang (84,6 %). Pada tes kelincahan diketahui sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 17 orang (65,4 %). Dan pada tes daya ledak diketahui sebagian besar dalam kategori baik sekali sebanyak 11 orang (42,3 %). Dari hasil tersebut diartikan pemain PS. UNY mempunyai kondisi fisik yang baik. Hal tersebut dikarenakan mempunyai intensitas latihan yang tinggi dan rutin. Dengan intensitas latihan yang tinggi tingkat kesegaran jasmani akan meningkat, sejalan dengan hal tersebut tingkat kondisi fisik atlet juga akan meningkat. Latihan yang rutin tersebut akan menjaga tingkat kesegaran jasmani, secara otomatis kondisi fisik juga akan terjaga dengan baik. Dengan kondisi fisik yang baik seorang atlet dapat melakukan aktivitas yang berlebih tanpa mengalami rasa kelelahan yang berarti, sehingga diharapkan saat bertanding atlet mampu bertanding dengan maksimal untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Sesuai dengan prinsip latihan adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

Faktor-faktor kondisi fisik lain adalah istirahat, kebiasaan hidup sehat, factor lingkungan dan factor makanan. Sedang yang lain yang dapat mempengaruhi seperti: umur, jenis kelamin, somatotype atau bentuk badan, keadaan kesehatan gizi, berat badan dan istirahat juga akan memengaruhi



kondisi fisik seseorang. Dengan demikian, kondisi fisik yang prima dan baik biasanya akan dapat meningkatkan aspek – aspek tersebut yang dapat memacu seorang atlet untuk berprestasi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan yaitu:

1. Daya tahan otot perut sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 14 orang (53,8 %).
2. Daya tahan otot lengan dan bahu sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 14 orang (53,9 %).
3. Tes kecepatan sebagian besar pada kategori sedang sebanyak 23 orang (84,6 %). Pada tes kelincahan diketahui sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 17 orang (65,4 %).
4. Tes daya ledak diketahui sebagian besar dalam kategori baik sekali sebanyak 11 orang (42,3 %).

Hasil yang disimpulkan adalah hasil pada setiap item tes yang diberikan.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan dan referensi bagi atlet dan pelatih untuk mengetahui daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pemain sepak bola PS UNY.
2. Menjadi referensi bagi pelatih untuk meningkatkan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan pemain sepakbola dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

3. Menjadi masukan bagi pengembangan ilmu keolahragaan sesuai dengan data yang diperoleh.

### **C. Keterbatasan penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Peneliti kesulitan mengontrol setiap item tes pada testor saat melakukan tes, apakah dalam keadaan baik atau tidak.
2. Terbatasnya jumlah sampel penelitian, hal tersebut diluar kemampuan peneliti.
3. Keterbatasan aktu, alat, dan dana karena kekurangan dari peneliti.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet yang masih mempunyai kondisi fisik kurang agar lebih meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin.
2. Bagi pelatih hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik atletnya, sehingga bagi yang masih kurang dapat ditingkatkan..
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan populasi yang lebih luas lagi, agar data tingkat kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Sarumpaet. (1992). *Permainan Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- Ahmad Muadib B. (2010). *Perbedaan efektivitas Menendang Penalti menggunakan Kaki Bagian Dalam dan Kaki Bagian Luar Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMA N 1 Kaliwiro Kabupaten Wonosobo*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, Tudor, O. 1996. *Theory and Methodology of Training*. Diterjemahkan oleh Soekarman. Fakultas Pascasarjana Universitas Airlangga. Surabaya.
- Clive Gifford. (2002). *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Erlangga.
- Didik Ariyanto. (2001). *Perbedaan Efektivitas tendangan Dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam, Punggung Kaki Bagian Luar, Dan Punggung Kaki Dalam Sepakbola Bagi Mahasiswa UKM Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- Faidilah Kurniawan. 2004. "Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pra PON Anggar di DIY". *Skripsi*. FIK. UNY.
- Harsono. (1988). *Choacing dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Tambak.
- Herminanto Sofyan. 2007. *Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek Pada Bidang Kejuruan*. Cakrawala Pendidikan Yogyakarta : LPM UNY.
- Hidayat (1986). <http://dansite.wordpress.com/2009/03/28/pengertian-efektivitas/>. 25 Juli 2011. Pukul 08.00 WIB.
- Iwan Setiawan. 1996. *Manajemen Strategis, edisi 2*. Jakarta : Gramedia Pustaka.
- Koger Robert. (2007). *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Jakarta: Kantor Kementerian Pemuda dan Olah Raga
- Komarudin. (2005). *Diktat Pembelajaran Dasar Gerak Sepakbola*. FIK: Yogyakarta.
- Mielke Danny. (2007). *Dasar Sepakbola*. Bandung. Rekan Jaya.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta. Erlangga.

- Mujahidin Prabowo Aji. 2008. "Motivasi Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta dalam Mengikuti UKM Sepak Bola". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Musfiqin. (2009). *Ketepatan Penalti Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam Dan Punggung kaki Dalam Permainan Sepakbola Pada PS Bina Prestasi Kabupaten Indramayu*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Remmy Muchtar. (1992). *Olah Raga Pilihan Sepak Bola*. Depdikbud : Dirjen
- Ronny Kountur. (2007). *Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis; Edisi Revisi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olah Raga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olah Raga*. Jakarta: Pustaka Kartini
- Scuneman Timo. (2005). *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Malang: Dioma
- Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT. Kedaulatan Rakyat.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- \_\_\_\_\_. (1988). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- \_\_\_\_\_. (1991). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sri Rumini dan Siti H. S, (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (1996). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik..* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi V*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukintaka (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Dirjen Dikti

V. Purnomo dkk. (1985). *Pembuatan Tes Kecakapan Bermain Sepakbola untuk Mahasiswa FPOK IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta.

## **LAMPIRAN**

### Hasil Perolehan Data

Res	Daya Tahan Otot Perut Tes: <i>Sit Up</i>			Daya Tahan Otot Lengan Tes: <i>Push Up</i>			Kecepatan Tes: Lari 50 m		
	Perolehan	Skor	KTG	Perolehan	Skor	KTG	Tes	Skor	KTG
1	30	4	B	25	3	S	7,9"	3	S
2	21	3	S	23	3	S	8,0"	3	S
3	23	3	S	35	4	B	8,2"	3	S
4	29	4	B	32	4	B	6,9"	4	B
5	35	4	B	34	4	B	7,1"	4	B
6	32	4	B	35	4	B	8,2"	3	S
7	24	3	S	24	3	S	8,5"	3	S
8	23	3	S	22	3	S	8,6"	3	S
9	30	4	B	34	4	B	7,5"	4	B
10	32	4	B	27	3	S	8,1"	3	S
11	22	3	S	25	3	S	8,3"	3	S
12	31	4	B	30	4	B	8,2"	3	S
13	23	3	S	21	3	S	8,1"	3	S
14	21	3	S	25	3	S	8,5"	3	S
15	20	3	S	22	3	S	8,3"	3	S
16	21	3	S	23	3	S	7,9"	3	S
17	30	4	B	32	4	B	8,4"	3	S
18	22	3	S	31	4	B	8,1"	3	S
19	32	4	B	33	4	B	7,9"	3	S
20	26	3	S	25	3	S	8,2"	3	S
21	24	3	S	24	3	S	8,5"	3	S
22	32	4	B	32	4	B	8,1"	3	S
23	30	4	B	30	4	B	8,4"	3	S
24	24	3	S	34	4	B	8,2"	3	S
25	21	3	S	25	3	S	8,9"	2	K
26	30	4	B	25	3	S	8,1"	3	S



Kelincahan Tes: <i>Suttle Run</i>			Daya Ledak Tes: SJB		
Tes	Skor	KTG	Tes	Skor	KTG
15,7	4	B	65	4	B
15,8	4	B	63	4	B
15,9	4	B	65	4	B
14,8	5	BS	72	5	BS
15,7	4	B	73	5	BS
15,9	4	B	71	5	BS
15,7	4	B	62	4	B
15,9	4	B	65	4	B
15,9	4	B	75	5	BS
15,9	4	B	68	4	B
16,4	3	S	65	4	B
15,7	4	B	71	5	BS
16,3	3	S	60	3	S
16,3	3	S	54	3	S
16,2	3	S	57	3	S
16,5	3	S	56	3	S
15,8	4	B	72	5	BS
15,8	4	B	68	4	B
15,7	4	B	65	4	B
16,2	3	S	55	3	S
16,5	3	S	58	3	S
15,7	4	B	74	5	BS
15,9	4	B	72	5	BS
15,7	4	B	67	4	B
16,3	3	S	58	3	S
15,7	4	B	65	4	B

## **Dokumentasi Penelitian**



**Dokumentasi Tes Sit Up 60 detik**



**Dokumentasi Tes Push Up 60 detik**



**Dokumentasi Tes Lari Cepat 50 m**



**Dokumentasi Tes Shuttle Run**





**Dokumentasi Tes Standing Board Jump Test**



**Dokumentasi Tes Kondisi Fisik Secara umum**